



## MEIN 4. WORKOUT Beine & Cardio.

Intervalltraining. 30 Sekunden Belastung, 10 Sekunden Pause, 6 Runden → 16 Minuten

### 1. Weitsprung

Beidbeinig der Länge nach über eine Gymnastikmatte springen. In die Knie gehen und Schwung holen und bei der Landung wieder in die Knie gehen. Die Knie gehen dabei nicht weiter vor als bis zu den Zehenspitzen. Umdrehen und Sprung zurück. Jeder Sprung zählt.

### 2. Gedrehter Sitz

Im Sitzen die Beine heben, leichte Rückenlage, und mit einer Flasche Wasser (0,5 bis 2kg) in beiden Händen den Oberkörper von links nach rechts drehen. Rücken gerade halten und Bauch anspannen.

### 3. Squat Sprung

Etwas mehr als hüftbreite Beinstellung, Zehen zeigen leicht auswärts. Gesäß geht hinten nach unten, das Gewicht ist auf den Fersen, Kniewinkel ist mindestens 90° oder weniger. Die Arme sind in der tiefen Position nach vor gestreckt und gehen beim Sprung nach unten. So hoch als möglich springen!

### 4. Liegestütz und Arm strecken

Eine Liegestütz machen und in hoher Position einen Arm heben und gestreckt nach oben zeigen lassen. Wieder eine Liegestütz und dann den anderen Arm nach oben strecken.

Trainiert am: \_\_\_\_\_

Trainiert am: \_\_\_\_\_

Trainiert am: \_\_\_\_\_

Trainiert am: \_\_\_\_\_

weitere Trainingsaufzeichnung auf der Rückseite →→→